Lên kế hoạch tăng cân chi tiết hiệu quả an toàn dành cho người gầy

Lên kế hoạch tăng cân giúp cho việc tăng cân của bạn không còn là việc khó nữa. Việc còn lại là bạn thực hiện theo những gì bên trong kế hoạch tăng cân ấy.

Bạn muốn tăng cân hiệu quả thì cần lập kế hoạch tăng cân rõ ràng và tuân thủ theo kế hoạch đó. Một chiến lược tăng cân cần kết hợp giữa thực đơn đầy đủ dinh dưỡng và chế độ tập luyện đúng cách.

Lên kế hoạch tăng cân khoa học sẽ giúp bạn cải thiện cân nặng của mình một cách đơn giản và hiệu quả hơn rất nhiều!



Lập kế hoạch tăng cân hiệu quả dành cho người gầy

Việc lập kế hoạch cho một công việc, một dự định tương lai nào đó rất quan trọng. Lập kế hoạch giúp bạn hình dung được những công việc sẽ làm, làm như thế nào và trong bao lâu.

Bạn muốn lập kế hoạch tăng cân hiệu quả thì cần chia ra những mục sau:



Thời gian thực hiện chế độ tăng cân kéo dài bao lâu, trung bình mỗi tháng sẽ tăng bao nhiêu cân cho hợp lý?

Thực đơn tăng cân bao gồm những bữa ăn chính và phụ, những món ăn bổ dưỡng giúp tăng cân nhanh và ăn vào thời gian nào?

Tập luyện cũng là bí quyết tăng cân nhanh. Xác định được loại hình tập luyện, thời gian tập.

Khi có đầy đủ ba yếu tố trên và quyết tâm thực hiện thì bạn sẽ tăng cân nhanh chóng.

Thực đơn tăng cân



Người muốn tăng cân nhanh cần áp dụng thực đơn tăng cân chia thành nhiều bữa với những món ăn bổ dưỡng, cụ thể như sau:

- Bữa sáng (6h-8h): Bữa sáng là bữa ăn quan trọng nên không được bỏ qua. Một bữa ăn sáng cần cung cấp đủ dinh dưỡng cho một ngày làm việc và học tập. Thức ăn sáng dinh dưỡng gồm có một món ăn chính và một ly sữa. Bạn có thể tự chọn cho mình món ăn sáng theo sở thích như: Bánh mì trứng, bánh mì thịt, bún thịt nướng, cơm tấm, bún riêu, bún bò...

Xem thêm: *3 Thực đơn ăn sáng dành cho người tập thể hình*

- Bữa phụ là bữa xen giữa các bữa ăn chính. Có 3 bữa phụ là: Bữa phụ lúc 9-10h, bữa phụ 14-15h và bữa khuya nhẹ trước khi ngủ 30-45 phút. Bữa phụ cần ăn những thực phẩm nhẹ như sinh tố trái cây, nước ép trái cây, trái cây có vị ngọt, bánh, sữa...

Bạn cần biết: *Tầm quan trọng của bữa ăn phụ trong chế độ dinh dưỡng thể hình*

- Bữa trưa và bữa tối là những bữa cơm truyền thống với món chính là cơm, tiếp đến là món kho: Cá kho, thịt kho... Món canh và món rau.

Bữa ăn phải có đầy đủ 4 nhóm dinh dưỡng: Bột đường, đạm, béo và chất xơ. Chú trọng vào các thực phẩm giàu đạm: Thịt, cá, trứng... để tăng cân nhanh.

Tập luyện tăng cân

Tập luyện vừa sức có tác dụng tăng cân thông qua việc nâng cao sức khỏe, giúp ăn ngon và ngủ ngon.

Tùy vào thể lực và độ tuổi mà lựa chọn hình thức tập luyện cho phù hợp.

Dù lựa chọn bài tập nào cần chú ý những điểm sau:

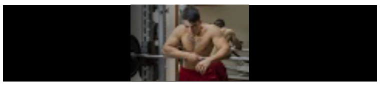
- Tập luyện vừa sức hoặc nhẹ nhàng. Không quá gắng sức cũng không hời hợt.
- Bổ sung đầy đủ chất dinh dưỡng và lượng thức ăn sau những buổi tập luyện.
- Tập luyện đều đặn 15-20 phút mỗi ngày hoặc 30-45 phút 2-3 lần mỗi tuần.

Xem thêm: *Các bài tập giúp bạn khỏe hơn và tăng cân dễ dàng hơn*

♬ NHẠC THỂ HÌNH ♬

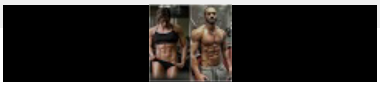
Xem tất >

👁 XEM NHIỀU NHẤT

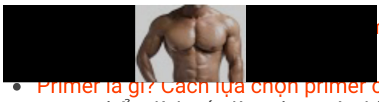


1

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



2



n đẹp có chứa AHA

Hydroxy Acid. Một trong những lựa chọn tối ưu cho…

- Primer là gì? Cách lựa chọn primer cho lớp trang điểm đẹp

  Trang điểm là bước làm đẹp mà chị em phụ nữ sử dụng để khoát lên mình sự tự…

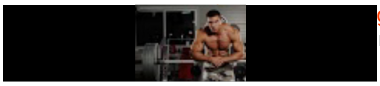


làm đẹp với chúng

g nguyên liệu làm đẹp phổ biến đối với chị em. Công…

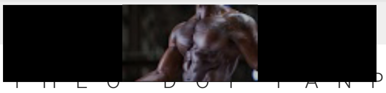
- Cardio là gì? Bài tập Cardio đốt mỡ hiệu quả nhanh nhất

  Cardio là gì? Cardio (Cardiovascular) là bất kỳ bài tập thể dục nào làm tăng nhịp tim giúp hệ…



g 3 căng tròn quyến rũ

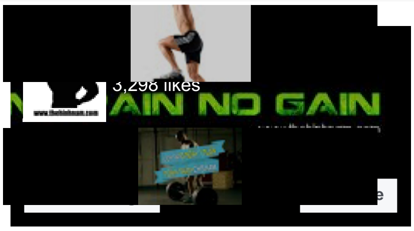
n chắc vòng 3, mông đùi, tăng cường sức khỏe toàn…

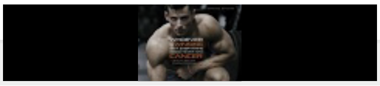


6

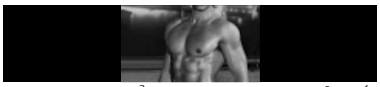
6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả

THEO DÕI FANPAGE





Nhờ tập thể hình chàng trai bị ung thư đã lột xác sau 4 năm



10

Tập cơ ngực vạm vỡ toàn diện với 6 động tác không thể bỏ qua

Subscribe Newsletter

Email address... Submit

-->